

Abstrak

INDEKS GLIKEMIK, BEBAN GLIKEMIK DAN TINGKAT KEKENYANGAN *FLAKES* MOCAF: BERAS MERAH DAN TEPUNG KACANG MERAH SEBAGAI ALTERNATIF MAKANAN SELINGAN PASIEN DM TIPE 2

Shafira Chairunnisa, Friska Citra Agustia, Dika Betaditya

Latar Belakang: Indeks glikemik dan beban glikemik merupakan hal yang penting untuk mengontrol glukosa darah pada pasien DM tipe 2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui indeks glikemik, beban glikemik dan tingkat kekenyangan dari *flakes* mocaf: beras merah dan tepung kacang merah sebagai alternatif makanan selingan untuk pasien DM tipe 2.

Metodologi: Responden berjumlah 10 orang. Pangan uji yang digunakan adalah *flakes* mocaf: beras merah dan tepung kacang merah. Responden diminta untuk puasa di malam hari sebelum pemeriksaan. Pemeriksaan glukosa darah dilakukan pada menit ke-0 (sebelum makan), 30, 60, 90 dan 120 (setelah makan). Perhitungan IG menggunakan metode *incremental area under the blood glucose response curve* (IAUC). Pengukuran tingkat kekenyangan menggunakan kuesioner *Visual Analogue Scale* (VAS).

Hasil Penelitian: Indeks glikemik *flakes* mocaf: beras merah dan tepung kacang merah adalah $50,72 \pm 20,97$, sedangkan beban glikemiknya adalah $22,2 \pm 9,19$. Hasil uji *Paired t-test* menunjukkan *p-value* 0,000 dan 0,002 pada indeks glikemik dan beban glikemik glukosa dan *flakes* (terdapat perbedaan). Puncak kekenyangan terdapat pada menit ke-30 dan perlahan menurun selama dua jam.

Kesimpulan: Indeks glikemik *flakes* termasuk kategori rendah. Beban glikemik *flakes* termasuk kategori tinggi. Terdapat perbedaan yang signifikan pada indeks glikemik dan beban glikemik glukosa dan *flakes*. *Flakes* dapat memberikan rasa kenyang dengan baik. Rekomendasi porsi untuk penderita DM Tipe 2 adalah 20 gram *flakes*.

Kata kunci: *Flakes*, indeks glikemik, beban glikemik, tingkat kekenyangan

Abstract

GLYCEMIC INDEX, GLYCEMIC LOAD AND SATIETY LEVEL OF MOCAF FLAKES: BROWN RICE AND KIDNEY BEAN FLOUR AS AN ALTERNATIVE SNACK FOR PATIENTS WITH TYPE 2 DM

Shafira Chairunnisa, Friska Citra Agustia, Dika Betaditya

Background: Glycemic index and glycemic load are important for controlling blood glucose in patients with type 2 DM. This study aims to determine the glycemic index, glycemic load and level of satiety of mocaf flakes: brown rice and red bean flour as alternative snack for patients with type 2 DM.

Methodology: The subjects in this study are 10 healthy people. The test food used in this study is mocaf flakes: brown rice and kidney bean flour. Respondents were asked to fast at night before the examination. Blood glucose tests are performed at 0 minutes (before meals), 30, 60, 90 and 120 (after meals). GI calculation uses the incremental area under the blood glucose response curve (IAUC) method. Measurement of satiety level uses the Visual Analogue Scale (VAS) questionnaire.

Results: The glycemic index of mocaf flakes: brown rice and red bean flour is 50.72 ± 20.97 , while the glycemic load is 22.2 ± 9.19 . Paired t-test results showed p-values are 0.000 and 0.002 on the glycemic index and the glycemic load of glucose and flakes (there are differences). The peak of fullness reached in the 30th minute and slowly decreases for two hours.

Conclusion: The glycemic index flakes categorized as low GI. The glycemic load of flakes categorized as high GL. There are significant differences in the glycemic index and the glycemic load of glucose and flakes. Flakes can provide a feeling of full well. Recommended portion for patients with type 2 DM is 20 grams of *flakes*.

Keywords: flakes, glycemic index, glycemic load, satiety level